

L'Associazione Il Grappolo ODV, con il patrocinio del Comune di Robbiate, organizza:

## **CAMMINATA CONSAPEVOLE**

Un percorso a piedi, insieme, nella natura, a debita distanza e in sicurezza, dedicato al corpo, facendo particolare attenzione ai muscoli, alle articolazioni e alla colonna vertebrale. Pratiche di tonificazione e rilassamento muscolare verranno eseguite durante il tragitto, ma ci accompagneranno anche la presa di consapevolezza della condizione posturale e le relative idonee correzioni, nonché gli esercizi volti a donare al corpo energia e alla mente serenità e buonumore.

**BENEFICI DELLA CAMMINATA E DEGLI ESERCIZI FISICI CHE VERRANNO EFFETTUATI:** stimolo della funzionalità del sistema circolatorio, miglioramento della capacità respiratoria, maggiore elasticità delle articolazioni e flessibilità della colonna vertebrale, riduzione dello stress, relax della mente e miglioramento di stati ansiosi.

**FREQUENZA:** due turni, tutti i mercoledì ore 10 e ore 16 a partire dal 26 maggio 2021.

**TARGET:** dedicato a tutti, senza limiti di età, previa iscrizione all'Associazione Il Grappolo ODV.

**LOCATION:** Monte Robbio oppure lungo il fiume Adda.

**DURATA DELLA CAMMINATA :** 75 minuti ca.

**NUMERO PARTECIPANTI:** max 10, per garantire a tutti la distanza obbligatoria.

**ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:** tuta, scarpe da ginnastica, cappello.

**COSTO:** €13 a singola camminata ed €10 d'iscrizione annuale all'associazione.

**L'ISTRUTTRICE:** Maddalena Colombo, istruttrice Tai-Chi-Chuan e Qi-Gong certificata Uisp dal 2004, insegnante di Hatha-Yoga da più di vent'anni (esperienza con adulti, bambini, donne in gravidanza, anziani e disabili).

-----  
Per info e prenotazioni: telefonare al n. 039/514104 da lunedì a venerdì 08.30-12.30